

5月 きゅうしよくだより

令和8年 あま市学校給食センター




新学^{しんがっ}期^きの給^{きゅう}食^{しよく}が始^{はじ}まっ^げて1か^が月^{げつ}がた^たち^なま^のした。学^が校^{こう}給^{きゅう}食^{しよく}に慣^なれ、楽^{たの}しい給^{きゅう}食^{しよく}時^じ間^{かん}を過^すご^ごして^{して}いま^{いま}す^すか?ゴ^ごール^{ール}デ^{デー}ン^ンウ^ウィ^ィーク^{ーク}あ^あけ^けは心^{こころ}や体^{からだ}に^{つか}れ^れが^でて^てく^くる^る時^じ期^きです。毎^{まい}日^{にち}を元^{げん}気^きに^す過^ごせ^せる^るよ^よう^うに、食^{しょく}事^じ・睡^{すい}眠^{みん}・運^{うん}動^{どう}の三^{みつ}つを意^い識^しし^して^てみ^みま^まし^しょう^う。

新生活の「疲れ」が出ていませんか?

<p>朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^ゆの3食^{しょく}を決^きま^まった^た時^じ間^{かん}に食^たべ^べま^まし^しょう^う。</p>  <p>主^{しゅ}食^{しょく}・主^{しゅ}菜^{さい}・副^{ふく}菜^{さい}をそ^そろ^ろえ^えると、栄^{えい}養^{よう}のバ^バラン^{ラン}ス^スが^が整^{ととの}い^いやす^{やす}く^くな^なり^りま^ます^す。</p>	<p>早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき^きをこ^こころ^ろに^にま^ます^す。</p>  <p>朝^あ起^さきた^たら日^{にっ}光^{こう}を浴^あび^びる^る習^{しゅう}慣^{かん}をつ^つけ^けると、生^{せい}活^{かつ}り^りズ^ズム^ムが整^{ととの}い^い、1日^{いち}を気^き持^もち^ちよ^よく^くス^スタ^タート^{ート}で^でき^きま^ます^す。</p>	<p>日^{にっ}中^{ちゅう}は元^{げん}気^きに体^{からだ}を^{うご}動^{どう}か^かし^しま^まし^しょう^う。</p>  <p>適^{てき}度^どな^な運^{うん}動^{どう}は、食^{しょく}事^じを^おい^いしく^く感^{かん}じ^じた^たり、質^{しつ}のよ^よい^い睡^{すい}眠^{みん}につ^つな^なが^がつ^つた^たり^りと、い^いこ^こと^とが^がた^たく^くさ^さん^んあ^あり^りま^ます^す。</p>
--	--	--

たべものクイズ

5月5日は、「端午の節句」ですが、次のうち、端午の節句の食べ物ではないものはどれでしょうか。

① 三色団子  ② ちまき  ③ かしわもち 

全国郷土料理の日「佐賀県」

5月14日(木)


だぶ: 鶏^{とり}肉^{にく}と季^き節^{せつ}の野^や菜^{さい}をい^いれ^れて^て作^{つく}る^る佐^{さが}賀^{けん}県^{けん}の郷^{きょう}土^ど料^{りょう}理^りです。煮^にく^くず^ずれ^れし^しや^やす^すい^い食^{しょく}材^{ざい}は使^{つか}わ^わず^ずに、水^{みず}をた^たく^くさ^さん^んい^いれ^れて「ざ^ざぶ^ぶざ^ざぶ^ぶ」に仕^し上^あげ^げる^るこ^こと^とから、「ざ^ざぶ^ぶ」が訛^{なま}って「だ^だぶ^ぶ」と呼^よば^ばれる^るよ^よう^うに^にな^なり^りま^ました^た。

アジパラ応援献立「大韓民国」

愛^{あい}知^ち・名^な古^こ屋^やア^あジ^じア^あ・ア^あジ^じア^あパ^ぱラ^ら競^{きょう}技^ぎ大^{たい}会^{かい}が10月18日~24日まで開^{かい}催^{さい}さ^され^れま^ます^す。あ^あま^ま市^しで^では^は応^{おう}援^{えん}献^{けん}立^{だて}と^として4月~10月の期^が間^{かん}ア^あジ^じア^あ各^{かく}国^{こく}の料^{りょう}理^りを提^{てい}供^{きょう}し^して^てい^いき^きま^ます^す。

今^{こん}月^{げつ}は、韓^{かん}国^{こく}の料^{りょう}理^りです。楽^{たの}し^しみ^みに^にし^して^てい^いて^てく^くだ^ださ^さい^い。

《5月7日(木)》
ビ^びビン^{ビン}バ^バ(ご^ごは^ん・肉^{にく}炒^{ちやう}め^め・ナ^なム^ル) 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう} ト^とック^{ック}ス^{スープ}ー^プ



給食レシピ うま塩キャベツ

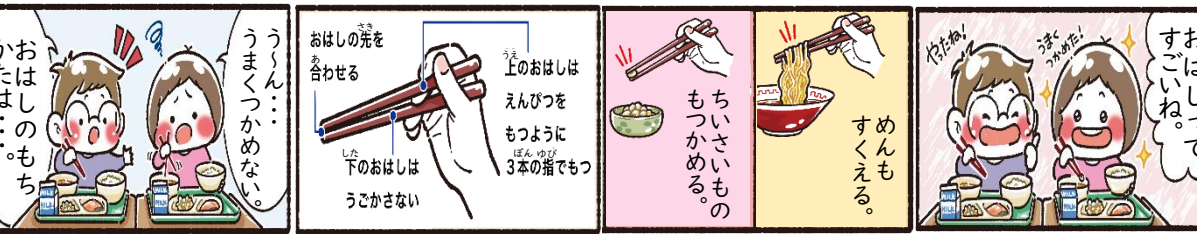
材料(4人分)
 キャベツ.....1/4玉
 きゅうり.....1/2本
 ごま油.....小さじ1
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々
 中華だし.....小さじ1/3
 しょうゆ.....大さじ1/2
 砂糖.....小さじ1/2

作り方
 ① キャベツはざく切り、きゅうりは3mm程度の輪切りにする。
 ② ①のキャベツときゅうりをさっとゆでて冷^{れい}水^{すい}で冷^{れい}まし^し気^きを^を切^きる。
 ③ 調味料Aを混^まぜ^ぜて^てお^おく。
 ④ ②と③を混^まぜ^ぜ合^あわ^わせ^せ、味^{あじ}を^を調^{てい}え^える。

きゅうりをチンゲン菜やもやしに変^かえ^えたり、他^たの^の野^や菜^{さい}でも^も作^{つく}れ^れま^ます^す。

おはしってすごい!

おはしを上手^{じょうず}に使^{つか}って、お^たい^いしく^く食^くべ^べま^まし^しょう^う。



① :そこのところから